

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dukungan Sosial

2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (Rokhimah, dalam Meilianawati 2015) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang – orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Menurut Gonollen dan Bloney (dalam As'ar, 2008), dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang – orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang mencakup afeksi positif, penegasan, dan bantuan berdasarkan pendapat lain. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja. Menurut Brownel dan Shumaker (dalam Sulistyawati, 2010; Rima & Raudatussalamah, 2012) terdapat efek tidak langsung dari dukungan sosial berarti dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan individu dengan mengurangi tingkat keparahan stress dari suatu peristiwa. Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi si penerimanya. Menurut Ganster dan Victor (dalam Rustiana, 2006; Rima & Raudatussalamah, 2012) mencatat bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial turut mempengaruhi kesehatan fisik (Rustiana, dalam Rima & Raudatussalamah, 2012).

2.1.2 Tujuan Dukungan Sosial

Dukungan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil, terutama dari orang terdekat apalagi bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Seorang wanita merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang – orang terdekat. Aspek dukungan sosial menurut House (Handono, 2013 dalam Meilianawati 2015) yaitu:

- a. Dukungan emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan, yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung untuk mempermudah perilaku secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- d. Dukungan informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

Menurut Taylor (dalam King, 2010; Rima & Raudatussalamah, 2012) dukungan sosial adalah informasi, dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi. Dukungan sosial juga merupakan cara yang paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan. Saat hamil merupakan saat yang sensitive bagi seorang wanita, jadi sebisa mungkin seorang suami memberikan suasana yang mendukung perasaan istri, mislanya dengan mengajak istri jalan – jalan ringan, menemani istri

kedokter untuk memeriksakan kehamilannya serta tidak membuat masalah dalam komunikasi (Astuti, H dalam Subketi I, 2016). Menurut (Romana, T dalam Subketi I, 2016) yang dapat dilakukan para suami dan memperhatikan kebutuhan aman dan nyaman pada istri selama masa kehamilan yaitu salah satunya dengan bersama – sama hadir dalam kursus kelas ibu hamil atau mengantar istri ke tempat senam hamil.

Dukungan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil, terutama dari orang terdekat apalagi bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat. Suami sebagai seorang yang paling dekat, dianggap paling tahu kebutuhan istri. Saat hamil wanita mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Tugas penting suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengkonsultasikan setiap saat dan setiap masalah yang dialaminya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama masa kehamilan (Astuti, H dalam Subketi I, 2016). Keterlibatan suami dalam kesehatan reproduksi telah dipromosikan sebagai strategi baru yang menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Dalam penyediaan layanan perawatan antenatal terfokus, salah satu elemen penting yaitu promosi keterlibatan suami dalam proses perawatan antenatal (Gebrehiwot, dkk 2012).

2.1.3 Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial juga merupakan cara yang paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan (Kim, Sherman & Taylor, 2008). Menurut Sarason (dalam Kuntjoro, 2002; Rima & Raudatussalamah ,2012) dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi

kita. Menurut Brownel & Shumaker (dalam Sulistyawati, 2010; Rima & Raudatussalamah, 2012) terdapat efek tidak langsung dari dukungan sosial berarti dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan individu dengan mengurangi tingkat keparahan stress dari suatu peristiwa. Dukungan sosial memiliki dua komponen mendasar yaitu jumlah individu yang tersedia dimana salah satu individu dapat mengandalkan pada saat dibutuhkan dan tingkat kepuasan individu pada saat memberi dukungan. Kepuasan dengan dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor kepribadian seperti harga diri dan perasaan control atas lingkungan sekitar (Abadi.L, 2012).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari sejumlah orang yang dianggap penting (*Significant others*) seperti suami, anak, orangtua, saudara atau kerabat dan teman akrab (dalam Kumolohadi, 2001; Rima & Raudatussalamah, 2012). Menurut House dan Kahn (dalam Kumolohadi, 2001; Rima & Raudatussalamah, 2012) mengungkap bentuk-bentuk dukungan sosial yaitu, *dukungan emosional*, dukungan ini ditunjukkan melalui ekspresi empati, perhatian dan kepedulian terhadap seseorang. *Dukungan Penghargaan*, ditunjukkan melalui ekspresi orang lain tentang pandangan yang positif terhadap seseorang, dorongan atau persetujuan terhadap gagasan dan perasaan seseorang. *Dukungan Instrumental*, melibatkan bantuan langsung seperti memberikan atau meminjamkan uang atau membantu mengerjakan tugas. *Dukungan Informasi*, yaitu pemberian nasehat, pengarahan, saran atau umpan balik mengenai apa yang dapat dilakukan.

Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya. Ganster dan Victor (dalam Rustiana, 2006; Rima Rima & Raudatussalamah, 2012) mencatat bahwa dukungan

sosial dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial turut mempengaruhi kesehatan fisik. Menurut House dan Khan (dalam Mujiadi, 2004 ; Rima & Raudatussalamah, 2012), dukungan sosial mampu menolong individu mengurangi pengaruh yang merugikan dan dapat mempertahankan diri dari pengaruh negatif. Pada masa kehamilan dukungan sosial dari suami sangat diperlukan oleh ibu hamil, agar ibu hamil menjadi bahagia dan menghayati masa kehamilannya dengan tenang sehingga ibu dapat termotivasi menjaga kesehatan selama kehamilan.

Bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) yaitu:

A. *Appraisal Support*

Yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor.

B. *Tangible Support*

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

C. *Self Esteem Support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang.

D. *Belonging Support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Sedangkan menurut Cutrona & Gardner (2004) dan Uchino (2004) (dalam Sarafino, 2011) dijelaskan secara rinci terdapat empat bentuk dukungan sosial, yaitu:

a. *Emotional Support*

Mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan sehingga individu merasa nyaman, aman, juga merasa dicintai saat individu sedang mengalami tekanan atau dalam keadaan stress.

b. *Esteem Support*

Dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang mengalami stress, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan jenis ini sangat berguna ketika individu mengalami stress karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya.

c. *Tangible or Instrumental Support*

Dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti berupa materi atau jasa. Misalnya memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang mengalami stress. Dengan adanya bantuan yang mengacu pada ketersediaan peralatan, materi atau jasa dapat membantu mengatasi permasalahan – permasalahan yang bersifat praktis.

d. *Informational Support*

Mencakup memberi nasehat. Petunjuk, saran ataupun umpan balik, sehingga dapat mengarahkan bagaimana individu memecahkan masalah yang dihadapi.

Dalam konsep teori Sarafino, terdapat *Companionship Support* yaitu dukungan yang mencakup pada ketersediaan kelompok untuk menghabiskan waktu secara bersama. Dengan demikian dapat memberikan rasa kebersamaan dalam suatu kelompok untuk melakukan aktivitas sosial bersama. Dukungan ini menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota – anggotanya dapat saling berbagi.

2.1.4 Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial suami adalah keterlibatan suami selama masa kehamilan dan persalinan istrinya, meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi, sehingga sang istri merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dibantu dan berada dalam keadaan yang aman dan tentang (Wilda, 2012 dalam Indri Subekti 2016). Sumber dukungan antara lain didapatkan dari; pasangan, keluarga, dan masyarakat. Dukungan sosial yang paling dekat dengan ibu hamil adalah dari pasangannya (suami). Dukungan (motivasi) atau dukungan suami berperan sangat besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika suami mengharapkan adanya kehamilan, maka memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal mempengaruhi ibu menjadi lebih percaya diri, lebih bahagia, menunjukkan kesiapan dan lebih kuat secara mental untuk menghadapi segala hal kehamilan, persalinan dan masa nifas.

Dukungan sosial didapat oleh ibu hamil dari tiga pihak yaitu suami, keluarga, dan tenaga kesehatan. Dukungan dari keluarga merupakan dukungan terbesar kedua yang dibutuhkan ibu setelah dukungan suami. Dengan mendapatkan dukungan dari keluarga, ibu akan merasa diperhatikan dan dihargai selama masa kehamilannya. Ibu hamil yang memiliki dukungan yang tinggi akan merasa puas karena kebutuhan secara fisik dan psikologis terpenuhi. Akan tetapi, hal itu akan menjadi penghambat jika keluarga tidak memberikan dukungan terhadap ibu hamil. Dari sisi kesehatan, hormonal wanita saat hamil, dapat merubah *mood* untuk melakukan sesuatu selama kehamilannya berlangsung. Hal ini normal, tetapi seharusnya tidak terlalu konsentrasi terhadap hal – hal tersebut karena dapat membuat keadaan ibu hamil menjadi lebih sulit mengurangi rasa jenuh maupun tertekan. Walaupun dukungan datang dari orang – orang terdekat tetapi jika sudah tidak ada keinginan dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu maka semuanya akan percuma (Andryana. R, 2015).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan Johanna Gladieux terhadap 26 pasangan suami-istri yang tengah menghadapi kehamilan di California, dukungan emosional suami terhadap istri dapat menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri. Istri akhirnya menjadi lebih mudah menyesuaikan diri dalam situasi kehamilan (dalam Dagun, 2002; Rima & Raudatussalamah, 2012). Sarason juga berpendapat bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, memiliki harga diri, dan mempunyai pandangan yang lebih optimis (dalam Mujiadi, 2004; Rima & Raudatussalamah, 2012). Dukungan selama kehamilan lebih banyak manfaatnya dalam mengurangi tekanan ibu selama proses kehamilan dan persalinan, penelitian telah menunjukkan bahwa ketika wanita dalam masa kehamilan dan persalinan memiliki rasa stress, rasa aman yang menurun dan kecemasan, tidak hanya itu banyak penelitian selama 30

tahun terakhir menyatakan bahwa suami dapat memberikan dukungan psikologis, emosional dan moral. Demikian juga dilaporkan bahwa suami memiliki fungsi penting dalam mendukung ibu hamil selama kehamilan dan persalinan (Magrabi & Mohamed, 2012).

Menurut Gottlieb sumber dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua macam:

- a. Hubungan seseorang dengan professional. Maksudnya adalah seseorang yang ahli dibidangnya, misalnya seorang tenaga kesehatan dengan ibu hamil sehingga membentuk interaksi sosial.
- b. Hubungan seseorang dengan nonprofessional, misalnya suami, anggota keluarga lainnya seperti anak, teman dan kerabat dekat. Sehingga terbentuk interaksi antara ibu hamil dengan orang – orang terdekat.

Dalam penelitian Mullany *et al.* (2007) dan Fatimah (2009) juga memiliki pendapat serupa bahwa dukungan dari keluarga terutama suami dalam mengikuti kelas ibu hamil sangat berpengaruh besar pada ibu hamil. Masyarakat yang kurang pengetahuan tentang kelas ibu hamil cenderung tidak mendukung kegiatan kelas ibu hamil dan masyarakat masih menganggap kelas ibu hamil itu merupakan pekerjaan orang kesehatan saja, sehingga hal tersebut mempengaruhi partisipasi ibu dalam kegiatan kelas ibu hamil. Hasil dari beberapa penelitian tersebut juga sesuai dengan konsep yang dinyatakan oleh Mullany *et al.*, (2007) bahwa keluarga atau orang terdekat merupakan perantara yang efektif dan mampu memberikan kemudahan seseorang untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Karena keluarga, terutama suami juga memiliki peran dalam menentukan keputusan untuk memelihara kesehatan para anggota keluarganya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah segala bentuk tindakan dan ucapan yang bersifat membantu dengan melibatkan emosi, informasi, instrumentasi dan apresiasi (penilaian positif) pada individu dalam menghadapi masalahnya. Salah satu peran serta suami atas kehadiran ibu hamil ketika melakukan kelas senam hamil yaitu dengan memberikan motivasi kepada ibu berupa dukungan secara psikologis dan dukungan nyata terhadap ibu agar dapat berpartisipasi dalam program senam hamil (Mullany *et al.*, 2007; Redshaw & Henderson 2013).

2.1.5 Faktor – faktor yang Menghambat Dukungan Sosial

Faktor – faktor yang menjadi penghambat dalam pemberian dukungan sosial menurut Apollo & Cahyadi, 2012:

- a. Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, pengharapan bahwa orang lain tidak menolong, seperti menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, tidak mau meminta bantuan.
- b. Melawan orang lain, seperti sikap curiga, tidak sensitif, tidak timbal balik, dan agresif.
- c. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus – menerus, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan tidak pernah merasa puas.

2.2 Konsep Minat

2.2.1 Pengertian Minat

Masa kehamilan merupakan masa dimana terjadi perubahan fisik maupun psikologi. Perubahan fisik yang terjadi disebabkan oleh bertambah berat dan

berkembangnya janin yang berada dikandung wanita hamil. Selain fisik yang berubah, oleh karena pengaruh hormonal selama kehamilan, wanita hamil akan mengalami perubahan psikologi (dalam Pangesti & Inggar, 2013 dalam Yuliana 2015). Perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis dan bukan psikologis. Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, dan sosial.

Minat memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar atas perilaku dan sikap. Minat merupakan sumber motivasi yang mengarahkan seseorang dalam melakukan apa yang mereka ingin lakukan bila kebebasan untuk memilikinya. Bila mereka melihat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maka mereka tertarik pada objek tersebut serta akan timbul kepuasan pada dirinya (Andryana. R, 2015). Minat didefinisikan sebagai kepentingan yang bersifat prefensi untuk suatu kegiatan, konteks dimana kegiatan terjadi atau untuk hasil yang terkait dengan kegiatan yang disukai yang memotivasi suatu perilaku untuk berorientasi pada tujuan dan lingkungan tertentu. Minat merupakan kegiatan dengan tujuan yang langsung menuju spesifik domain untuk memberikan konteks yang membantu mempertahankan ketekunan pada tujuan sampai tujuan tercapai (Rounds & Su 2014).

Pada usia kehamilan trimester pertama umumnya ibu hamil akan merasakan suasana yang sensitive, penuh gejolak dan emosi, mudah tersinggung marah dan cemburu. Pada trimester kedua ibu hamil umumnya mulai terbiasa dengan kadar hormone yang lebih tinggi sehingga rasa tidak nyaman yang dirasakan pada saat trimester pertama mulai berkurang, ibu lebih stabil, dapat mengatur diri lebih baik dan mulai mengerti tentang kehamilannya. Memasuki kehamilan trimester ketiga, ibu hamil akan semakin mendekati kelahiran, hal ini menyebabkan ibu merasa tidak sabar

menunggu kelahiran serta diliputi perasaan cemas akan kondisi janinnya (dalam Prasetyono, 2008; Dewi & Sunarini, 2011; Hulliana, 2011; Rima & Raudatussalamah, 2012).

Menurut Slameto (dalam Subekti I, 2016) minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Menurut Sadirman (dalam Susanto, 2013; Subekti I, 2016), dikatakan minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri – ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan – keinginan atau kebutuhan – kebutuhan sendiri. Minat merupakan dorongan dalam diri seseorang atau faktor yang menimbulkan ketertarikan atau perhatian secara efektif, yang menyebabkan dipilihnya suatu objek atau kegiatan yang menguntungkan, menyenangkan, dan lama – kelamaan mendatangkan kepuasan dalam dirinya sendiri.

Setiap individu mempunyai kecenderungan mendasar untuk berhubungan dengan sesuatu yang ada dalam lingkungannya. Apabila sesuatu yang ada dalam lingkungannya memberikan kesenangan kepada dirinya, kemungkinan seseorang dapat memunculkan minat tersebut. Menurut Crow and Crow (dalam Slameto, 2013 Subekti I, 2016) minat diartikan sebagai kekuatan pendorong yang menyebabkan individu memberikan perhatian kepada seseorang, atau kepada aktivitas – aktivitas tertentu. Sedangkan menurut Bimo walgito menyatakan bahwa minat adalah suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian sesuatu dan disertai dengan keinginan untuk mengetahui dan mempelajari maupun membuktikan lebih lanjut.

Minat sering dianggap sebagai proses yang memberikan kontribusi untuk belajar. Artinya menjadi tertarik pada topik adalah sumber daya mental yang meningkatkan pembelajaran, yang kemudian mengarah kepada kinerja yang lebih

baik. Minat sangat penting didalam diri pada masing – masing individu dengan tujuan untuk memetakan arah hidup berdasarkan kepentingan yang dikembangkan dan dipelihara, sehingga minat minat dapat dilihat sebagai hal penting dengan sehubungan penyesuaian dan kebahagiaan dalam hidup individu tersebut (Harackiewicz, M & Hulleman, S 2010).

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu yang dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat – minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat membantu seseorang mempelajarinya. Bila seseorang menyadari bahwa belajar merupakan suatu alat untuk mencapai beberapa tujuan yang dianggapnya penting dan bila seseorang melihat hasil dari pengalaman belajarnya membawa kemajuan pada dirinya, kemungkinan besar berminat dan bermotivasi untuk mempelajarinya. (dalam Slameto, 2013 Subekti I, 2016).

2.2.2 Aspek – aspek Minat

Minat yang sudah dijelaskan pada point diatas bahwa minat merupakan dorongan dalam diri seseorang atau faktor yang menimbulkan ketertarikan atau perhatian secara efektif, yang menyebabkan dipilihnya suatu objek atau kegiatan yang menguntungkan, menyenangkan, dan lama – kelamaan mendatangkan kepuasan dalam dirinya sendiri. Lucas dan Brift (dalam Bariah, 2011) mengemukakan bahwa minat memiliki aspek – aspek berikut:

- a. *Attention* (perhatian) yaitu pemusatan pengamatan dari individu pada suatu objek yang menurut individu menarik.
- b. *Interest* (ketertarikan) yaitu adanya perhatian seorang individu mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan objek, dan ditunjukkan dengan usaha untuk berhubungan dengan melakukan tindakan mendekati objek tersebut.
- c. *Desire* (keinginan) yaitu dorongan untuk mengetahui secara lebih mendalam tentang objek tersebut. Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek minat adalah perhatian, ketertarikan, dan keinginan.

Menurut (Slameto, 2010 dalam Meilianawati, 2015) mendefinisikan minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu dari luar diri. Sedangkan menurut (Djaali, 2013 dalam Meilianawati, 2015) minat adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu. Minat seseorang terhadap suatu objek akan lebih kelihatan apabila objek tersebut sesuai sasaran dan berkaitan dengan keinginan dan kebutuhan seseorang yang bersangkutan (Sardiman, 2012 dalam Meilianawati, 2015). Karakteristik minat menurut (Walgito, 2003 dalam Meilianawati, 2015) yaitu:

1. Menimbulkan sikap positif terhadap sesuatu objek
2. Adanya sesuatu yang menyenangkan yang timbul dari suatu objek
3. Mengandung suatu pengharapan yang menimbulkan keinginan atau gairah untuk mendapatkan sesuatu yang menjadi minatnya.

Menurut Siegel (Windarto, 2013 dalam Meilianawati 2015) faktor – faktor yang mempengaruhi minat seseorang adalah dukungan sosial, jenis kelamin, waktu

luang, usia, tingkat pendidikan dan tingkat status sosial ekonomi. Menurut Whiterington (Windarto, 2013 dalam Meilianawati 2015) menyatakan bahwa minat merupakan kesadaran seseorang bahwa suatu objek seseorang, suatu soal, atau situasi yang ada sangkut pautnya dengan dirinya. Seharusnya minat dipandang sebagai suatu sambutan yang sadar dan kesadaran ini disusul dengan meningkatnya perhatian, jadi menurut uraian diatas apabila seseorang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan sadar terhadap apa yang menjadi minatnya. Sedangkan teori Hurlock mengemukakan bahwa minat juga memiliki 2 aspek :

1. Aspek Kognitif

Aspek ini didasarkan atas konsep yang dikembangkan seseorang mengenai bidang yang berkaitan dengan minat. Konsep yang membangun aspek kognitif di dasarkan atas pengalaman dan apa yang dipelajari dari lingkungan.

2. Aspek Afektif

Aspek ini adalah konsep yang membangun konsep kognitif dan dinyatakan dalam sikap terhadap kegiatan atau objek yang menimbulkan minat. Aspek ini mempunyai peranan yang besar dalam memotivasi tindakan seseorang. (Masrurin, D; Subiyatn, S; Rahmawati, I. (2013).

2.2.3 Fungsi Minat

Minat berfungsi sebagai pendorong keinginan seseorang, penguat hasrat dan sebagai penggerak dalam berbuat yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu dengan tujuan dan arah tingkah laku sehari – hari. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sardiman mengatakan bahwa fungsi minat adalah sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, yaitu sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan – perbuatan yang serasi guna mencapai tujuan.

Pernyataan diatas dapat diungkapkan kedalam beberapa penting tentang minat yaitu:

- a. Minat merupakan bagian dari aspek – aspek psikologis atau kejiwaan seseorang.
- b. Minat sebagai bagian dari aspek psikologis seseorang yang menampakkan diri pada bermacam – macam gejala, seperti perasaan senang, kecenderungan hati atau ketertarikan, keinginan, kesukaan, gairah, perhatian, kesadaran seseorang akan pentingnya sesuatu , rasa ingin tahu tentang sesuatu, partisipasi.

Timbulnya minat pada diri seseorang pada prinsipnya dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu minat yang berasal dari pembawaan dan minat yang timbul karena adanya pengaruh dari luar. Minat yang berasal dari pembawaan, timbul dengan sendirinya dari setiap individu, hal ini biasanya dipengaruhi oleh faktor keturunan atau bakat ilmiah. Sedangkan minat yang timbul karena adanya pengaruh dari luar individu, timbul seiring dengan proses perkembangan individu bersangkutan. Minat ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, dorongan orang tua, dan kebiasaan atau adat istiadat orang – orang sekitar (Susanto, A. 2013).

2.2.3 Faktor Timbulnya Minat

Faktor timbulnya minat menurut Crow and Crow (dalam Slameto, 2013 Subekti I, 2016), terdiri dari tiga faktor yaitu:

a. Faktor dorongan dari dalam (*Internal*)

Yaitu rasa ingin tahu atau dorongan untuk menghasilkan sesuatu yang baru dan berbeda. Faktor dorongan dalam yaitu persepsi seseorang mengenai diri sendiri, harga diri, harapan pribadi, kebutuhan, keinginan, kepuasan, dan prestasi yang diharapkan.

b. Faktor motif sosial

Yaitu minat dalam upaya mengembangkan diri dari dan dalam ilmu pengetahuan, yang mungkin diilhami oleh hasrat untuk mendapatkan kemampuan dalam bekerja, atau adanya hasrat untuk memperoleh penghargaan dari keluarga atau teman.

c. Faktor emosional

Yaitu minat yang berkaitan dengan perasaan dan emosi. Misalnya, keberhasilan yang menimbulkan perasaan puas dan meningkatkan minat, sedangkan kegagalan dapat menghilangkan minat seseorang.

Sedangkan menurut Hurlock dalam Rahmanto (2011) faktor yang mempengaruhi perkembangan minat individu dapat dikelompokkan menjadi diantaranya:

- a. Faktor internal yang terdiri dari faktor jasmaniah, kematangan fisik maupun psikis dan faktor fisiologis yang bersifat bawaan ataupun *heredity*.
- b. Faktor eksternal yang terdiri dari faktor sosial meliputi lingkungan keluarga dan sekolah, faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan dan teknologi, faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah, iklim dan sebagainya, dan faktor spiritual.

2.2.4 Pengukuran Minat

Minat merupakan suatu perasaan antara sikap yang timbul dari pada pengalaman subjektif. Keberadaan dan kekuatan minat dapat diketahui melalui suatu pengukuran dengan menggunakan alat ukur tertentu. Metode yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap minat seseorang, Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Nurkencana & Sumartana dalam Rahmanto, 2011) bahwa pengukuran minat dapat dilakukan dengan empat cara yaitu *Observasi*, *Interview*, *Kuesioner*, dan *Inventori*. Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan *Kuesioner (angket)*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang diukur dan mana yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas (Sugiyono, 2011).

2.3 Konsep Senam

2.3.1 Pengertian Senam Hamil

Senam Hamil merupakan olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan melatih teknik pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot – otot yang berguna dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental (S.H. Ronald 2011). Selain itu senam hamil adalah suatu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil yang memiliki gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Khusartati 2009). Wanita hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil. Teknik relaksasi melalui latihan pernafasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh. Kegiatan ini bisa dilakukan saat usia kandungan mencapai enam bulan pada kehamilan normal dengan rekomendasi dokter atau bidan (Sinsin 2008). Selain itu belum ada data yang menunjukkan bahwa olahraga merugikan kehamilan. Sebagian besar wanita hamil dapat melanjutkan olahraga mereka selama gestasi, meskipun mereka perlu menyadari bahwa kehamilan dapat menyebabkan masalah keseimbangan dan bahwa relaksasi sendi dapat menjadi predisposisi terjadinya cedera ortopedi (Leveno,K 2009).

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil yang disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam ibu hamil. Senam ibu hamil merupakan kegiatan atau materi ekstra

di kelas ibu hamil, jika dilaksanakan, setelah sampai dirumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15-20 menit (KemenKes RI, 2011 dalam Yuliana 2015). Selama kehamilan, wanita dapat melanjutkan olahraga mereka dan memperoleh manfaat kesehatan bahkan dari olahraga ringan sampai sedang yang dilakukan secara rutin. Olahraga teratur paling sedikit tiga kali seminggu lebih dianjurkan daripada olahraga sesekali ((Leveno,K 2009).

Senam sebaiknya dilakukan secara teratur dan dalam suasana tenang dengan menggunakan pakaian yang cukup longgar. Dianjurkan dengan menggunakan aroma terapi dan penggunaan musik klasik. Aroma terapi secara sederhana bisa dilakukan dengan menghirup wangi bunga ditaman. Hampir setiap rumah sakit dan rumah bersalin ada latihan senam kehamilan yang biasanya dilatih oleh bidan (Sinsin 2008). Senam hamil umumnya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 – 30 minggu kehamilan (Triyana.F. Yani 2013).

Senam hamil dapat menurunkan kejadian *Fetal distress*. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya (Clapp & Artal dalam Widyawati 2013). (Hanton, 2001 dalam Suratiah dkk 2013) mengatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil secara teratur mengalami lebih sedikit rasa sakit pada masa persalinan. Hal ini karena pada saat melakukan senam hamil terjadi peningkatan hormon endorphen dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat

pelayanan kesehatan yang lainnya. Senam hamil bermanfaat untuk mempetahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan – perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudah proses persalinan.

2.3.2 Tujuan Senam Hamil

Senam hamil sebagai salah satu terapi, seluruh gerakan jika dilakukan sesuai dengan petunjuk yang diberikan mendatangkan manfaat yang positif dan dapat dirasakan oleh ibu hamil. Tujuan dari seluruh gerakan – gerakan dari latihan senam hamil yang dilakukan adalah:

- a. Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot – otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.
- b. Melalui senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot – otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- c. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, otot – otot dasar panggul, ligament, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian – persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan – keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik – teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan.
- d. Mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan.

- e. Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.
- f. Melonggarkan persendian, yaitu persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- g. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan – keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas.
- h. Menguasai teknik – teknik pernafasan dalam persalinan.
- i. Dapat mengatur diri kepada ketenangan.
- j. Penguatan otot – otot tungkai, mengingat tungkai yang akan menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.
- k. Mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.
- l. Memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin, maka dia akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal. Dengan senam hamil, ibu diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap rileks.
- m. Latihan pernafasaan khusus yang disebut panting *quick breathing* terutama dilakukan setiap saat perut terasa kencang.

Latihan mengedan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir. Selain itu senam hamil dilakukan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dengan harapan proses kelahiran berjalan lancar dan aman (Muhimah & Safei

2010). Indriarti (2008) juga menjelaskan secara umum senam hamil memiliki 5 tujuan penting, antara lain:

- a. Senam hamil dilakukan agar ibu hamil menguasai teknik pernafasan baik. Latihan pernafasan sangat bermanfaat untuk memperlancar suplai oksigen pada janin ibu.
- b. Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot – otot dindingnya semakin kuat, sehingga elastilitas otot – otot dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong serta nyeri di daerah perut bagian bawah dan keluhan wasir.
- c. Diharapkan ibu hamil terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna. Kemampuan relaksasi sempurna tersebut dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin bagaimana berkonsentrasi dan berelaksasi dengan benar. Relaksasi ini diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit karena proses persalinan.
- d. Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Sikap tubuh yang baik tersebut membantu ibu dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
- e. Ibu hamil diharapkan dapat menjalani proses kelahirannya dengan lancar dan aman tanpa berbagai kesulitan yang berarti sehingga ibu dan bayi tetap sehat setelah persalinan.

2.3.3 Manfaat Senam Hamil

Kehamilan biasanya disertai dengan perubahan anatomi dan fisiologi dalam organisme ibu, hal ini menyediakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan janin dan ibu mempersiapkan untuk melahirkan. Perubahan yang sering ditemukan di kelengkungan sagittal tulang belakang antara awal dan akhir kehamilan. Perubahan ini memiliki konsekuensi memindahkan pusat gravitasi ke depan mendestabilisasi langkah aksentuasi dari lordosis lumbal, versi ante dari panggul, sacrum yang menjadi horizontal, sehingga menyarankan wanita hamil yang tidak memiliki kontraindikasi terhadap catatan medis untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik memungkinkan untuk wanita hamil antara lain untuk menjaga otonomi mereka, membatasi kenaikan berat badan, menurunkan kejadian kehamilan diabetes pada ibu hamil dengan berat badan normal, kelebihan berat badan atau obesitas, mencegah terjadinya eklampsia (Abessolo, dkk 2016).

Senam hamil sebagaimana olahraga pada umumnya, bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Bila dilihat dari gerakan – gerakannya, memang pernyataan ini tidak dapat dielakkan. Latihan yang dilakukan dalam senam hamil ternyata bermanfaat dalam proses persalinan. Dengan latihan mengejan seperti yang dilakukan dalam senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah dan tidak terlalu sulit. Secara lebih jelas setiap latihan yang dilakukan dalam senam hamil memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Memperkuat Elastisitas Otot

Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligament – ligament, otot – otot dasar panggul, dan lain sebagainya

yang berhubungan dengan proses persalinan. Dalam proses persalinan, kita ketahui bahwa untuk mendorong bayi keluar, diperlukan tenaga mendorong, yaitu his dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan his juga disebabkan oleh kontraksi otot – otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intra abdominal. Otot – otot dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot – otot dasar panggul dan ligament – ligament yang kuat dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolaps uteri.

b. Membentuk Sikap Tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan – keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang abnormal, juga dapat mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.

c. Memperoleh Relaksasi yang Sempurna

Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta untuk dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.

d. Menjaga Kesehatan dan Meningkatkan Fungsi Kardiorespirasi

Dengan menguasai teknik pernafasan diafragma, jika pernafasan diafragma menjadi kuat, sehingga dapat membantu ibu pada saat

mengejan. Karena pada waktu mengejan, selain his dan otot – otot dinding perut, diafragma juga ikut aktif mendorong bayi keluar (Muhimah & Safei 2010). Adapun manfaat lainnya dari latihan senam hamil antara lain:

1. Meningkatkan peredaran darah, hal ini dapat dilakukan dengan telapak kaki dibuka ke arah samping, diturunkan, dihadapkan, kembali ke posisi semula, dan begitu seterusnya. Gerakan ini berguna untuk memperlancar sirkulasi darah di kaki dan mencegah pembengkakan pada pergelangan dan telapak kaki.
2. Memperbaiki posisi janin yang sungsang berbalik menjadi kepala di bawah dengan melakukan gerakan tengkurap posisi bokong di angkat dan kepala biarkan menoleh kearah kanan atau kiri, lakukan gerakan ini minimal dua kali sehari setiap pagi dan malam masing – masing selama 10 – 15 menit.
3. Mencegah terjadinya wasir ketika proses melahirkan dengan melakukan gerakan terlentang diatas matras dengan mengangkat bokong agar tidak menyentuh matras posisi kaki menekuk. Lakukan sebanyak 6 kali pada pagi hari dan pada malam hari.

Banyak manfaat dari melakukan senam hamil diantaranya memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan otot – otot, mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit, mengurangi kejang kaki atau kram, menguatkan otot perut, dan mempercepat penyembuhan setelah kehamilan (Agnesti, 2009).

Wanita hamil bisa melakukan senam secara mandiri berdasarkan DVD yang banyak beredar, namun lebih baik jika dia melakukan senam hamil dipandu oleh ahli atau mengikuti kelas – kelas hamil yang saat ini banyak berdiri. Selain menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk melatih kesiapan fisik dan mental calon ibu dalam menghadapi proses persalinan (Triyana.F. Yani 2013). Senam hamil juga mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Melatih berbagai teknik pernafasan yang penting agar persalinan berjalan lancar.
2. Melatih sikap tubuh, memperingan sakit pinggang/punggung, serta mendapatkan informasi seputar kehamilan dan persalinan.
3. Dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik – baiknya sehingga proses persalinan berjalan normal dan berlangsung relative cepat.
4. Mempersiapkan stamina sebelum melahirkan.
5. Mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di pinggang.
6. Mengetahui menahan sakit dnegan bernafas dan relaksasi. (S.H. Ronald 2011)

Pada dasarnya, senam hamil melatih otot panggul dan otot sekitar vagina. Ibu yang pertama kali hamil, serta ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam persalinan atau melahirkan anak premature dianjurkan mengikuti senam hamil. Usia kehamilan yang direkomendasikan untuk senam hamil adalah minimal 8 bulan. Sebelum dan sesudah senam dilakukan, biasanya perawat atau bidan mengukur tekanan darah serta denyut bayi (Sinsin, 2008).

Hasil penelitian Redshaw & Henderson (2013) mengemukakan bahwa kelas ibu hamil mempersiapkan orang tua secara emosional dan psikologis dalam menghadapi masa kehamilan, persalinan dan pola asuh, sehingga mereka lebih percaya diri tentang peran mereka sebagai orang tua nanti. Mulailah berolahraga ringan yang sesuai dengan ibu hamil. Jika sebelum hamil sudah terbiasa berolahraga, sebaiknya sesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik setelah hamil.

2.3.4 Pengaruh Psikologis Pada Kehamilan

Perubahan psikologis pada trimester III kehamilan timbul akibat rasa ketidaknyamanan, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik, merasa tidak menyenangkan ketika bayi lahir tidak tepat waktu, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan. Khawatir keselamatannya, khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya, merasa kehilangan perhatian, perasaan mudah terluka (sensitif), libido menurun (Walsh, 2008 dalam Rusmita E, 2011).

Menurut Bobak, Jensen & Lowdermik, 2005 (dalam Rusmita E, 2011) dari aspek emosional pada kehamilan umumnya seseorang ibu hamil pertama tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Semua orang selalu mengatakan bahwa melahirkan itu sakit sekali. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu hamil pertama yang belum memiliki pengalaman bersalin. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Hormon yang juga

dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Adanya peningkatan hormone adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan nonepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga munculnya ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa kecukupan dukungan sosial secara langsung terkait dengan keparahan gejala psikologis dan fisik, dukungan sosial juga merupakan penyangga antara peristiwa kehidupan (Abadi.L, 2012).

2.3.5 Peran Senam Hamil

Bila persalinan telah dimulai, maka kontraksi rahim datang pada interval tertentu, biasanya cukup lama pada awalnya, dan bervariasi dari satu jam atau lebih sampai sepuluh menit atau kurang. Peran senam hamil pada saat proses persalinan:

A. Kala I

Seorang wanita harus memilih posisi yang paling disukai serta rileksasi sempurna setiap kali memulai kontraksi. Jangan lupa untuk bernafas dengan menggunakan dinding perut. Kontraksi ini sering disebut dengan rasa nyeri oleh dokter dan bidan, namun seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa nyeri ini hanya merupakan pegal di pinggang. Tetapi, dengan rileksasi efektif, karena kemajuan persalinan, maka hal ini tidak menjadi suatu sensasi yang mana sang ibu belum dipersiapkan untuknya. Rasa ini semakin kuat dan lama, serta intervalnya

semakin meningkatkan kemudian terjadi penurunan sampai terbukanya leher rahim (dilatasi) sempurna.

B. Kala II

Setelah leher rahim terbuka lebar, biasanya bayi harus dikeluarkan dengan usaha aktif dari pihak ibu. Biasanya ibu diminta terlentang, sokongan punggung ditinggikan atau dengan sokongan sang ayah, kepala dibungkukkan dan dengan lutut ditekukkan tepat dalam derajat yang sama seperti dalam posisi senam berjongkok. Ibu meletakkan lengannya mengelilingi paha ataupun menahan kakinya, tergantung atas pilihannya sendiri. Tarik nafas dan pertahankan serta kemudian gunakan gerakan melahirkan ke bawah.

C. Kala III

Pada kala ini, tali pusat dipotong dan kemudian bayi diseka serta diberikan kepada ibunya untuk sementara waktu jika sang ibu menginginkan hal itu. Sedikit hal yang perlu diperhatikan pada kala III ini adalah jika dokter memutuskan untuk merangsang persalinan secara buatan, maka kala III persalinan ini berubah. Tetapi, partisipasi ibu dalam melakukan gerakan senam pernafasan dan pengendalian otot – otot seperti yang sudah dijelaskan di atas tidaklah hilang. Sang ibu tetap secara aktif berperan dalam proses melahirkan bayinya.

Selain itu ibu hamil sangat membutuhkan kebugaran dan kesehatan yang optimal untuk menghindari resiko – resiko yang dapat membahayakan kondisinya dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat diupayakan dengan pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, istirahat yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik secara

wajar dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Kondisi bugar dan sehat membantu sang ibu dalam menjalankan aktivitas rutin sehari – hari dan menurunkan tekanan psikologis yang terkadang timbul menjelang masa persalinan (Muhimah & Safe'I, 2010).

2.3.6 Hubungan Dukungan Sosial (*Social Support*) Dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil

Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, sesama teman, dan petugas kesehatan akan sangat membantu untuk terbentuknya minat pada ibu hamil. Dukungan sosial yang melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya, dukungan sosial mampu menolong individu mengurangi pengaruh yang merugikan dan dapat mempertahankan diri dari pengaruh negatif. Masa kehamilan merupakan masa dimana terjadi perubahan fisik maupun psikologi. Perubahan fisik yang terjadi disebabkan oleh bertambah berat dan berkembangnya janin yang berada dikandungannya wanita hamil. Perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis dan psikologis.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari sejumlah orang yang dianggap penting (*significant other*) seperti suami, anak, orangtua, saudara atau kerabat dan teman akrab (dalam Kumolohadi, 2001; Rima & Raudatussalamah, 2012). Menurut House dan Kahn (dalam Kumolohadi, 2001; Rima & Raudatussalamah, 2012) mengungkapkan bentuk – bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan ini ditunjukkan melalui ekspresi empati, perhatian dan kepedulian terhadap seseorang. Dukungan penghargaan, ditunjukkan melalui ekspresi orang lain tentang pandangan yang positif terhadap seseorang. Dukungan instrumental, melibatkan bantuan secara langsung seperti memberikan atau mengantarkan ketempat senam hamil. Dukungan

informasi, yaitu pemberian nasehat, pengarahan, saran atau umpan balik mengenai apa yang dapat dilakukan. Dapat disimpulkan dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya.

Menurut Siegel (dalam Windarto, 2013 dalam Meilianawati 2015) faktor – faktor yang mempengaruhi minat seseorang adalah dukungan sosial, jenis kelamin, waktu luang, usia, tingkat pendidikan dan tingkat status sosial ekonomi. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Susanto. A, 2013 bahwa minat sangat dipengaruhi oleh lingkungan, dorongan orang tua, adat istiadat atau kebiasaan orang – orang sekitar.

